

**EMILY FLETCHER**

Criadora da Meditação Ziva

15 Minutos  
de Meditação  
para um  
Desempenho  
Extraordinário

# STRESSE MENOS, ALCANCE MAIS

O livro que mostra como  
a meditação pode ser a nova cafeína,  
sem os efeitos adversos.

nascente

Este livro é dedicado a todos os que «tentaram  
a meditação» e sentiram que falharam.

Não são um falhanço a meditar;  
simplesmente ainda não foram ensinados.

Este livro ensinar-vos-á.

# Índice

Prólogo pelo Dr. Mark Hyman	9
Prefácio pelo Dr. Andrew Huberman	13
Introdução	17
1. Porquê Meditar?	23
2. Aceder à Fonte	49
3. O Stress Torna-o Estúpido	67
4. <i>Sleepless in Seattle</i> — e em todo o lado	89
5. Farto de Estar Doente	105
6. A (Legítima) Fonte da Juventude	127
7. A Síndrome «Serei Feliz Quando...»	139
8. A Técnica Z	157
9. Melhor Karma no Estacionamento	189
10. A Versão Mais Espantosa de Si	203
11. De OM a OMG!	227
12. Cuidado com o Fosso	243
13. Aumente o Nível do Seu Desempenho	263
Inspirado a Aprender Mais?	275
Agradecimentos	277
Notas	281

## Prólogo

Conheci a Emily na Grécia, quando nos preparávamos para dar uma palestra num evento que aí decorria. Ela falava-me da sua prática da meditação e, bem no fundo, os meus pensamentos eram do tipo: *Oh, claro. Eu estudei o Budismo Zen. Já participei em retiros. Já meditei durante 12 horas por dia. Também fui instrutor de yoga e ainda pratico yoga a toda a hora. Tenho bastantes truques de saúde na minha caixa de ferramentas.* Sentia que já tinha o meu stress sob controlo, mas fiquei intrigado com o que ela tinha a dizer.

Quanto mais escutava a Emily, mais me apercebia de que ela estava a falar de algo diferente — algo mais profundo, mais poderoso, e que poderia mudar a minha vida. O que me chamou realmente a atenção foi a maneira como ela dizia que, ao fazer menos, conseguia alcançar mais.

Claro que a ideia de juntar mais uma exigência ao meu tempo — nem que fossem 15 minutos duas vezes por dia — parecia loucura. A vida mantém-me extremamente ocupado: para além de ser médico, autor e pai, dou palestras e sou uma presença assídua em muitos programas de televisão. Enfiar ainda mais na minha agenda diária parecia impossível.

Mas a Emily apresentava uma argumentação convincente. Concordei em tentar meditar com ela durante a nossa permanência na Grécia, e fiquei chocado quando me apercebi do quão diferente esta forma de meditação parecia, de tudo

o que eu tinha feito no passado. Decidi fazer com ela o treino de Meditação Ziva e, depois, comecei a dormir melhor quase de imediato, mas essa foi apenas uma pequena parte do benefício. Sentia a minha mente mais esclarecida, a minha concentração mais apurada, e até comecei a ter mais tempo no meu dia! Não me tinha apercebido de que estava ansioso ou stressado — até deixar de o estar!

Fiquei suficientemente intrigado com os resultados para me comprometer com pelo menos mais um mês, só para ver o que acontecia.

Dizer que fiquei espantado com o que o estilo de meditação da Emily fez por mim é dizer pouco. Nem me tinha apercebido de que andava stressado e ansioso; não achava que estivesse agitado. E já me sentia imensamente realizado. Mas passados apenas dois meses, sentia-me mais feliz, mais calmo e menos ansioso. Tenho muito mais energia. Agora, quando não durmo bem, posso aplicar a Técnica Ziva e sentir-me tão refrescado como se tivesse acabado de acordar de uma longa sesta. Costumava ficar cansado ao fim do dia, mas agora tenho uma nova onda de energia depois da minha segunda sessão e sinto-me capaz de sair à noite e de me divertir. Pelos poucos minutos que dedico por dia à meditação, recebo em troca pelo menos três horas extra de concentração e trabalho de qualidade. Os benefícios da meditação impregnam tudo o que faço.

Talvez o aspeto mais surpreendente da abordagem da Emily seja a sua facilidade e acessibilidade. É o tipo de meditação que se pode fazer em qualquer momento, em qualquer lugar. Não tem de limpar a mente, queimar incenso ou isolar-se numa floresta. Já meditei em salas de conferência, parques de estacionamento, aviões — por todo o lado. Quando falo aos meus pacientes acerca da Ziva, digo: «Nem imagina como o stress pode estar a influenciar o seu desempenho até se

começar a sentir melhor. E nem acredita no quanto mais é capaz de fazer até ter experimentado isto.»

Encorajo toda a gente e experimentar a Técnica Ziva. Posso dizer com sinceridade que não consigo viver sem ela. Agora não tenho tempo para *não* meditar.

«Stresse menos, alcance mais.» É a sério, acredite em mim.

— **Dr. Mark Hyman**

Diretor do Cleveland Clinic Center for Functional Medicine

# Prefácio

Enquanto neurocientista que também se interessa pelo «bem-estar» (o termo moderno e menos inspirador de vergonha que veio substituir a «autoajuda»), ocupo uma posição estratégica interessante, ainda que algo desconfortável. Por um lado, assisto ao emergir desta nova e entusiasmante era, em que a ciência está a servir de base para o desenvolvimento de práticas verdadeiramente úteis para melhorar a vida das pessoas. Por outro lado, vejo também muita má utilização da palavra *ciência* como ferramenta de marketing para vender tudo, de suplementos a práticas de respiração esotérica e aparelhos de interface cérebro–máquina. Para sermos claros: Estão a emergir algumas ferramentas muito interessantes, e até poderosas, de todos os cantos da arena do bem-estar, mas faltam, à maioria, os componentes essenciais que eu, pessoalmente, gostaria de ver antes de lhe dedicar o meu tempo, energia e dinheiro.

Esses critérios são:

1. Profundo rigor descritivo. Preciso de saber o que a prática envolve.
2. Poder preditivo. Preciso de saber o que posso esperar, com razoabilidade, durante e depois.
3. Realizável. Preciso de uma descrição clara do que fazer, quando fazê-lo e como.

#### 4. Mover da agulha. Os resultados têm de fazer uma grande diferença positiva.

Tudo isto pode parecer muito, mas acho que é razoável pedi-lo aos autoproclamados professores, *coaches*, gurus e personalidades da Internet que impingem estas coisas. Por isso, quando ouvi dizer que alguém chamado Emily Fletcher ia dar uma palestra acerca de meditação numa conferência em que eu participava, achei que não valia a pena assistir. Mais uma «yogi» americana — já vi disso antes. Felizmente para mim, a ligação à Internet só funcionava no interior da sala de conferências, pelo que decidi que iria tratar dos e-mails enquanto a Emily falava no palco.

Em retrospectiva, sinto-me tão grato por ter feito essa escolha. Acho que foram as palavras da Emily — «Estes neurocientistas começam a compreender algo que os meditadores já sabem há milhares de anos: que a meditação torna os nossos cérebros melhores!» — que me chamaram a atenção. Afinal de contas, ela estava, basicamente, a falar para mim. Mas enquanto a escutava, apercebi-me: *Esta mulher percebe mesmo do assunto*. Antes de mais, a Emily possui a capacidade única de ser capaz de levar algo tão «tranquilo» quanto a meditação a parecer verdadeiramente empolgante, ao mesmo tempo que o alicerça nas suas raízes antigas e em estudos científicos modernos e reais. Apesar de conhecer o jargão clássico, não tem medo de usar definições mais amigas do utilizador para os vários termos que rodeiam as práticas da meditação e do *mindfulness*. Acho isto incrivelmente útil. Por exemplo, nos dias que correm, a palavra *meditação* parece ser usada como um nome que abarca toda a atividade praticada de olhos fechados com exceção do sono e do coma, e *mindfulness* está ainda pior definido. A Emily tem uma visão diferente, muito mais organizada de tudo isto. Em *Stresse Menos, Alcance Mais*,

ela elucidá-lo-á: *Mindfulness* está, na verdade, relacionado com o agora, ao passo que a meditação lhe permite abandonar o stress do passado. Até define *manifestação* (uma palavra com a qual, para ser sincero, nunca me senti confortável), como um conjunto de passos realizáveis. Que todos concordem com estas definições é menos importante do que o facto de, lançando-as para o mundo, a Emily quebrar uma importante barreira para conduzir *o leitor* a uma prática diária.

*Stresse Menos, Alcance Mais* estabelece maravilhosamente um *porquê* para cada passo. Todos os benefícios incríveis de nos envolvermos na prática regular da meditação que as pessoas elogiam — melhor sono, estado mental mais calmo, menos reatividade, melhor sexo, e por aí fora — ainda existem, mas em *Stresse Menos, Alcance Mais*, a Emily ensina-nos o que esperar *durante a prática em si*. Esse é um presente único e poderoso, e não, não exige que passe dez dias sentado em silêncio. São pequenos passos realizáveis, quotidianos que permitem atingir grandes benefícios específicos. E ela ensina como.

Por isso, agora, três anos depois de ter ouvido a palestra da Emily e de ter aprendido a Técnica Ziva, apercebo-me de que estava fundamentalmente errado: a Emily não é apenas mais uma americana que passou algum tempo na Índia, aprendeu umas palavras, fez uns alongamentos e regressou aos Estados Unidos para contar a toda a gente. A Emily é uma profunda estudiosa da meditação, e clarifica aquilo que é realmente a meditação, tanto antiga quanto moderna, como funciona, e, mais importante ainda, o que pode fazer por si. *Stresse Menos, Alcance Mais* reúne o que existe de melhor em termos de educação sobre meditação (o meu critério n.º 1 acima), o que esperar de cada nível (n.º 2), como fazê-lo (n.º 3), e alguns dos muitos benefícios que gera (n.º 4). De algum modo (talvez devido ao seu treino da Broadway?) a Emily

também consegue que este processo pareça incrivelmente alegre, divertido e interessante. Isso não constava da minha lista de critérios, mas talvez devesse ser o n.º 5 porque, como descobrirá em breve, *Stresse Menos, Alcance Mais* está longe de ser aborrecido, e pode muito bem mudar-lhe a vida.

– **Dr. Andrew Huberman**

Professor de Neurobiologia, Stanford University School of Medicine

# Introdução

Provavelmente está a pensar: *Eu? Meditação?* Foi o que eu também pensei. Uma juventude passada na Panhandle, na Florida, não oferece as melhores oportunidades para entrar em contacto com qualquer tipo de meditação. Competi em concursos de beleza, cantei o hino nacional na inauguração de um hipermercado da Walmart e frequentei muitas festas do barril. Mas meditação? Nunca foi coisa com que me cruzasse.

Aos 27 anos, estava a atuar na Broadway no espetáculo *A Chorus Line*, como substituta dos três papéis principais. Atuar na Broadway era um sonho de infância, mas a realidade transformara-se num pesadelo. Se o meu desempenho não era dos melhores, ficava arrasada. A minha ansiedade não parava de se intensificar, tinha insónias terríveis e comecei a ganhar cabelos brancos — com apenas 27 anos de idade. Estava constantemente doente ou com dores. Ali estava eu, a viver o meu sonho — a fazer a única coisa que sempre desejara fazer desde os 9 anos, e estava infelicíssima. Em vez de luz do sol, rosas e martínis com a Liza, a minha experiência na Broadway era dividir um quarto num apartamento demasiado caro, comer latas de atum e queixar-me dos joanetes.

Certo dia, estava no camarim a observar uma outra atriz, de seu nome Deonne. Ela era a substituta de cinco papéis principais, contudo, ao contrário de mim, estava absolutamente

calma e concentrada; estava efervescente e era um prazer estar perto dela. Todas as músicas que cantava eram uma celebração. Todas as danças que fazia estavam repletas de alegria. Valorizava, até, aquilo que comia. Perguntei-lhe como é que ela conseguia e a sua resposta foi: «Medito.»

Revirei prontamente os olhos perante tal resposta e ignorei-a, considerando-a fora do meu alcance. Na altura a neurociência não se aproximava do que é hoje, pelo que era difícil, para mim, compreender como é que algo como a meditação podia ter um impacto tão dramático no seu desempenho. Mas cada vez me sentia pior — há mais de ano e meio que não dormia a noite toda, o que estava a ter um impacto grave no meu desempenho. Por fim, senti-me tão envergonhada com a minha capacidade de atuação que soube que tinha de fazer alguma coisa. Deonne referiu que o seu professor de meditação estava na cidade e convidou-me para a acompanhar, para mo apresentar. Tudo aquilo que o professor dizia fazia sentido; soava a verdadeiro. Inscrevi-me para o curso. Depois das primeiras duas horas de treino, estava «a meditar» — o que significa que estava num estado de consciência diferente daquele em que estivera antes — e por acaso até gostei!

Nessa noite dormi profundamente pela primeira vez em 18 meses. Isso foi há mais de uma década, e desde então que não padeço de insónias. Deixei de estar sempre doente, o meu cabelo parou de ficar grisalho — de facto, a cor regressou ao meu cabelo. Melhor de tudo, readquiriti o gosto pelo meu trabalho. E tornei-me muito melhor profissional. Deixei de procurar a validação e a aprovação do público, o que, paradoxalmente, fez de mim uma atriz muito melhor. Estava sempre preparada e podia, finalmente, subir ao palco com calma e confiança. Isso conduziu-me, naturalmente, a pensar: *Espera lá: porque não faz toda a gente isto?*

Foi então que me senti inspirada a ensinar meditação. Deixei a Broadway e viajei para a Índia, onde dei início àquele que se tornaria um processo de formação de ensino de três anos. Não, não passei esse tempo todo na Índia. Não sou assim tão *hardcore*. Esta revelou-se a coisa mais criativa e recompensadora que alguma vez fiz. Quando conto a minha história, as pessoas perguntam-me sempre como pude virar as costas a uma carreira de sucesso e correr o risco de iniciar a Meditação Ziva. A resposta simples é que os meus objetivos de vida se tornaram muito mais claros quando comecei a meditar diariamente, e acedi a uma energia e a conhecimentos que nunca antes me apercebera ter. Este livro é acerca de lhe dar, a si, leitor, acesso a esta ferramenta loucamente poderosa. Poderá encontrar essa mesma conetividade interior a que os meus mais de doze mil alunos e eu mesma acedemos duas vezes por dia. Irá aprender a melhorar o seu desempenho afastando o stress, realçando a energia, aumentando os impulsos e, em última análise, descobrirá como tornar-se mais bem-sucedido na vida enquanto o faz.

## » Este Não É um Livro de Meditação Típico

Antes de avançarmos, quero clarificar uma coisa. Este não é mais um livro de meditação que anuncia os benefícios dos estados mais elevados de consciência sem lhe dar quaisquer ferramentas reais para lá chegar. Este livro centra-se no desempenho extraordinário. E não me refiro apenas aos desempenhos artísticos ou a pessoas que subam a um palco. Este livro ajudá-lo-á a melhorar o seu desempenho pessoal e profissional independentemente da sua ocupação. Dar-lhe-á não apenas a compreensão intelectual de como o stress o pode estar a impedir de aceder a todas as suas capacidades

de desempenho, como, ainda mais importante, lhe dará ferramentas práticas que pode começar a usar diariamente para erradicar esse stress e começar a aprimorar o seu cérebro, o seu corpo e, em última análise, a sua vida.

Nas páginas que se seguem, treiná-lo-ei numa técnica muito específica que poderá realizar sozinho. Chama-se Técnica Z; trata-se de uma adaptação daquilo que ensino ao vivo no nosso estúdio na cidade de Nova Iorque e online através do treino virtual de 15 dias, zivaONLINE, e foi concebido para o ajudar no trabalho e no dia a dia. Os passos aqui delineados foram especificamente criados para indivíduos orientados para o sucesso, que estão comprometidos com o aumento do desempenho e a excelência. Quer passe o seu tempo a fechar negócios ou a cuidar dos seus filhos, a Técnica Z dar-lhe-á uma destreza mental que o ajudará a inovar e adaptar à medida das exigências da tecnologia. Ao investir em si durante 15 minutos duas vezes por dia, poderá alterar drasticamente a sua visão e aquilo que dá à vida. Para além de lhe ensinar uma prática diária, muitos dos capítulos têm exercícios no final que poderá utilizar para desafios específicos da vida e para o ajudar a avaliar o seu sucesso ao longo do caminho.

Talvez tenha reparado que a meditação passou rapidamente de uma atividade marginal para uma prática padrão nos conselhos de administração da América empresarial, e decerto tem curiosidade em saber porquê. Talvez já tenha tentado a meditação, mas tenha desistido porque sentia que nunca conseguia limpar a sua mente, ou porque lhe era difícil enquadrá-la no seu estilo de vida atarefado. Ou talvez não esteja interessado na prática da meditação de todo, mas *esteja* interessado numa qualquer ferramenta que lhe permita aumentar a produtividade e o desempenho ao mesmo tempo que diminui o stress.

Seja qual for o caso, veio ao sítio certo. *Stresse Menos, Alcance Mais* foi concebido para servir como introdução não apenas à

meditação, mas também às três ferramentas mentais que compõem a Técnica Ziva: *Mindfulness*, Meditação e Manifestação. Este livro irá oferecer-lhe uma explicação acerca do que são e da ciência por detrás do seu funcionamento, enquanto ferramentas para um melhor desempenho, ao aumentar a sua função cognitiva e a sua criatividade, ao mesmo tempo que liberta o stress e melhora a sua saúde geral, mental e física.

Existem atualmente mais de seis mil estudos científicos revistos pelos pares acerca da meditação. Nas páginas que se seguem partilharei os mais entusiasmantes consigo, incluindo alguns da Harvard Medical School, de Stanford, e da Wake Forest University, e explicar-lhe-ei como estas recentes descobertas poderão ser aplicadas na sua vida atribulada. As conclusões nestes estudos variam dos benefícios físicos medicamente verificáveis a novas análises científicas que apontam para as vantagens neurológicas da meditação sobre a acuidade mental. Todas as conclusões confirmam aquilo que testemunhei em primeira mão junto dos meus alunos, e aquilo que poderá experimentar se ler este livro e colocar em prática as técnicas que aprenderá nas próximas páginas: a meditação pode garantir-lhe um sono mais profundo e mais refrescante e energia acrescida ao longo do dia; pode fazê-lo sentir-se mais ligado, menos ansioso e mais calmo em situações exigentes; ajudá-lo a ter melhores relações; e até melhor sexo! Um dos meus alunos comparava a meditação a colocar uns óculos de leitura de que não sabia necessitar: de repente a vida surge em todo o seu esplendor.

Muitos dos meus alunos experimentaram a meditação no passado, mas desistiram por várias razões. Utilizando a Técnica Ziva, estas mesmas pessoas puderam recuperar os seus objetivos de meditação, sem a culpa de falhanços passados ou dos limites de um sistema ou comunidade muitíssimo rígidos. O meu objetivo é livrar o mundo de ex-meditadores. Por isto

quero dizer que o meu objetivo é dar às pessoas que se sentiram um fracasso no que à meditação diz respeito — por serem «demasiado ocupadas» ou não conseguirem «esvaziar a mente» — os conhecimentos de que necessitam para avaliarem com exatidão o seu sucesso e uma prática que irá fazê-las pensar que valeu o investimento em tempo. À medida que progredimos no livro, guiá-lo-ei enquanto cria uma prática autossuficiente que possa ser facilmente integrada até na agenda mais exigente. Não são precisas aplicações, fones, cristais, incenso ou cafetãs. Como já referi, a Técnica Z é uma versão mais suave da Técnica Ziva que ensino ao vivo e online; trata-se de uma maneira indolor de condicionar o seu corpo e a sua mente para um melhor desempenho. Quer esta seja a primeira vez que mergulha um dedo do pé na piscina da meditação ou se já o estiver a fazer há anos, *Stresse Menos, Alcance Mais* é, simultaneamente, o ponto de partida perfeito e um curso refrescante para se aperceber de todo o seu potencial. Se já foi alérgico à palavra *meditação*, não lhe chame meditação — experimente a Técnica Z e veja como se sente. Se há anos que pratica a meditação, mas a considera um pouco rígida demais e não está a ter o retorno que gostaria no seu investimento, experimente a Técnica Z e veja se sente a diferença.

Não importa a sua profissão, ambição, religião, perícia ou experiência. A meditação é, simplesmente, uma ferramenta que o ajudará nos seus objetivos; nunca é o objetivo em si mesmo. A principal questão é: *Meditamos para ter uma boa vida, não para sermos bons a meditar.*

Se quiser melhorar o seu desempenho — eliminar os efeitos do stress, melhorar a sua energia mental, aumentar a saúde física, expandir a criatividade, e atizar a intuição — veio ao sítio certo. Tudo o que é preciso é o desejo de subir o nível da sua vida e 15 minutos, duas vezes por dia. Está pronto para investir em si?

# 1

## PORQUÊ MEDITAR?

«**N**ão consigo meditar.»  
Este é o refrão mais comum que ouço aos pseudo-meditadores. Para alguns, «não consigo meditar» significa «eu quero meditar, mas a sério, já viste a minha agenda?» Para outros: «Não consigo meditar» é muito mais literal: «Tentei meditar, mas não consegui impedir a minha mente de pensar.»

Estes dois tipos de pessoas são, frequentemente, muito sinceros no seu desejo de praticar a meditação. Ambos acreditam que a meditação não é uma opção viável. E ambos estão errados.

A desconexão provém de um mal-entendido cultural quanto ao termo *meditação*. Parece que há por aí um tipo que vai dizendo às pessoas que, para meditar, é preciso limpar a mente. Quem me dera poder encontrar este tipo e ensiná-lo a meditar. Ainda que *seja* possível aceder a diferentes estados de consciência, e os seres humanos sejam a única espécie a poder fazê-lo à sua vontade, a ideia da meditação não é limpar a mente. Poderia argumentar que a «ideia» da meditação é ficar bem com a vida. Por isso, se alguma vez tentou a meditação e se sentiu frustrado porque não conseguia impedir todos

aqueles pensamentos loucos, eis algumas notícias mesmo boas: a mente pensa involuntariamente, tal como o coração bate involuntariamente. Mais uma vez, para efeito dramático: *A mente pensa involuntariamente, tal como o coração bate involuntariamente*. Só para se divertir, tire dois segundos e tente ordenar ao seu coração que pare de bater.

Se ainda está a ler isto, presumo que não teve sucesso. É fácil, para nós, percebermos que tentar impedir o coração de bater é inútil e, no entanto, continuamos a tentar impedir a mente de pensar. Depois sentimos que falhámos na meditação e desistimos. Quem é que quer continuar a fazer algo que o faz sentir como se estivesse constantemente a falhar? As pessoas que consideram um tipo de meditação insatisfatório, demasiado demorado ou demasiado difícil, rejeitam frequentemente tudo aquilo que surja com o mesmo nome. A beleza da Técnica Z, contudo, é ser quase à prova de bala — e trata-se de uma ferramenta que o ajudará a aumentar o seu desempenho em todas as áreas da sua vida. Este estilo de meditação é tão simples que terá literalmente de *se esforçar* para o estragar. Combine essa facilidade com o facto de estar cientificamente provado que a meditação ajuda a melhorar quase todas as áreas da sua vida sem lhes retirar o seu cunho competitivo e sentir-se-á confiante de que se tornará um bom meditador (ou um ex-ex-meditador, se quisermos ser bastante confusos), também. A partir do momento em que dominar uma técnica que foi concebida para si e receber algum treino sobre como avaliar adequadamente o seu sucesso, a meditação pode tornar-se uma parte divertida da sua rotina diária.

Mas eis o senão: A palavra *meditação* tornou-se como a palavra *comida*. Mirtilos, cachorros-quentes, sushi, batatas fritas — é tudo comida, mas fazem todo o tipo de coisas loucamente diferentes ao seu corpo. Da mesma maneira, existem centenas de diferentes estilos de meditação, mas os

ocidentais tendem a aglomerar todas as técnicas debaixo de uma mesma cúpula, pese embora estas técnicas variadas façam coisas amplamente diferentes ao seu cérebro e ao seu corpo.

Dizer que não gosta de meditar é como dizer que não gosta de comer. Imagine que vai a um restaurante, olha para o empregado e se limita a pedir «comida». O que deverá o empregado fazer com isso?

A meditação pode ser dividida em vários estilos diferentes: *mindfulness*, Zen, transcendência autoinduzida, Vipassana, Kundalini — só para referir algumas. Algumas escolas de pensamento identificam apenas cinco formas diferentes; outras subdividem-nas em mais de 20. Para o propósito deste livro, iremos classificar a meditação em três categorias principais ou, como eu gosto de lhe chamar, os 3M: *Mindfulness*, Meditação e Manifestação. Tal como um hambúrguer faz coisas ao seu corpo diferentes de um batido de sementes de chia, diferentes estilos de meditação iluminam diferentes partes do cérebro e exigem diferentes graus de esforço e tempo. Também podem ter graus diferentes de eficácia em relação ao seu desempenho depois de terminada a meditação.

## » Então que Estilo de Meditação Devo Praticar?

Esta é uma pergunta muito pessoal e, em última análise, o leitor terá de responder por si. Quero fazer tudo o que estiver ao meu alcance para lhe dar a informação de que necessita para realizar uma decisão esclarecida tendo por base dados e experiência pessoal. Neste livro, irei referir-me às duas técnicas com bastante frequência: (1) A Técnica Ziva, que é a que ensino pessoalmente, bem como no nosso curso virtual, zivaONLINE; e (2) A Técnica Z, que, para reiterar, é uma adaptação da Técnica Ziva. A Técnica Z combina os mesmos

três belos fatores da Técnica Ziva: *Mindfulness*, Meditação e Manifestação, mas numa abordagem mais gentil e universal, dado que não sou capaz de oferecer mantras pessoais ou orientação individualizada como quando trabalho com os estudantes cara a cara.

Para começar, deixemos bem claras as diferenças entre os 3M acerca dos quais irá aprender nas próximas páginas. Começaremos pelos dois primeiros: *mindfulness* e meditação. Muitas pessoas acham que são a mesma coisa e até usam as palavras como sinónimos. Isto é problemático, em especial dado que as duas práticas estão a ganhar popularidade. Uma técnica mental foi originalmente concebida por monges, e a outra por pessoas com mentes e vidas atarefadas. Com a meditação a tornar-se cada vez mais *mainstream*, será útil estarmos bem versados nas diferenças entre as duas e desenvolvermos um vocabulário específico para não nos sentirmos confusos ou frustrados.

*Mindfulness* é uma prática mental de «concentração direcionada», o que significa que tem um ponto de concentração durante o exercício. Eu defini-lo-ia como a arte de trazer a sua consciência para o mundo presente, e é muito eficaz a lidar com o stress no imediato.

---

**MINDFULNESS:** A arte de trazer a sua consciência para o momento presente. Uma ferramenta eficaz para alterar o seu nível de stress no imediato.

---

A maioria das práticas de *mindfulness* são concebidas para o ajudar a trazer a sua consciência para o corpo e para o momento presente, o que faz dela uma ferramenta útil para impedir as incessantes análises do passado e ensaios de futuro.

As coisas tornam-se confusas quando as pessoas usam a palavra *meditação* quando se estão a referir a algum tipo de *mindfulness*, em que concentra a sua mente numa direção específica. Contando a respiração, visualizando, imaginando uma queda de água, escutando um áudio de orientação — tudo isto serão versões de *mindfulness*. A maioria das aplicações de «meditação» populares ou os vídeos de orientação do *YouTube* são tonalidades de *mindfulness*. São encantadores e podem ser incrivelmente úteis para alterar o seu estado mental no momento presente, mas eu utilizo o *mindfulness* como uma passadeira vermelha *para* a meditação. Oferece aos meus alunos de maior desempenho algo para fazerem com as suas mentes enquanto preparam os corpos para o descanso profundo e a rendição que é a meditação. Penso no *mindfulness* como o aperitivo para o prato principal da Técnica Ziva — a meditação. *Mindfulness* é uma grande ferramenta para usar se estiver stressado no momento presente e se se quiser sentir melhor de imediato. Da mesma maneira, se tiver uma dor de cabeça e tomar uma aspirina, começará a sentir os seus efeitos de imediato. Se estiver stressado e escutar um exercício de *mindfulness* orientado, no seu telefone, este ajudá-lo-á a sentir-se melhor no imediato.

A Meditação, tal como a defino, irá ajudá-lo a ver-se livre do seu stress do *passado*. O seu corpo é um contabilista perfeito: todas as noitadas que fez, cada pedaço de comida que alguma vez comeu e todos os shots de tequila que já bebeu — está tudo armazenado na memória celular. A meditação concede ao corpo um descanso profundo e curativo — descanso que é, na verdade, mais profundo do que o sono. Se der ao seu corpo o descanso de que este necessita, ele saberá como curar-se. Uma das coisas de que se trata é do stress. Quanto menos stress tiver no corpo mais fácil será, para si, apresentar um desempenho de topo.

O estilo específico de meditação que ensino, a Ziva, tem as suas raízes em algo chamado *nishkam karma yoga*, um termo em sânscrito que significa «união alcançada pela ação arduamente realizada». Trata-se de uma prática de seis mil anos que nasceu dos Vedas, um antigo corpo de conhecimentos com a sua origem nos Himalaias. Os Vedas são, também, um belo livro do conhecimento a partir do qual nascerá o yoga, a medicina Ayurveda, o feng shui e a acupuntura. A palavra *Veda* significa conhecimento, e este conhecimento é 1500 anos mais velho do que a grande pirâmide de Gizé; por outras palavras, não se trata da mais recente lavagem new-age ou de uma moda inspirada nos hipsters.

A meditação *nishkam karma* não exige esforço, não exige concentração absoluta e, felizmente, não exige que nos esforcemos para «limpar a mente». Gosto de pensar nela como a «meditação dos preguiçosos.» Em vez de tentar obrigar-se a saltar para o abismo cósmico do buraco negro do vazio, permitirá ao corpo que aceda inocente e espontaneamente a um profundo estado de descanso. Há uma ferramenta que ajuda nisto; chama-se mantra.

Ora, a palavra *mantra* necessita de alguma clarificação porque a indústria do bem-estar sequestrou este termo. Um mantra não é um slogan. Não é uma afirmação como: «sou uma mulher forte, poderosa!» ou «mereço abundância!» Na verdade, a palavra *mantra* — sânscrito para «veículo da mente» — é uma palavra ou som utilizado como uma âncora para «des-excitar» o sistema nervoso central, aceder a estados de consciência mais subtis e induzir um descanso profundo e curador.

---

**OS VEDAS:** Um antigo corpo de conhecimento com a sua origem no Norte da Índia, concebido para ajudar os praticantes a encontrarem a renovação, o equilíbrio e a integridade

do corpo, da mente e do espírito. São uma interpretação humana das leis da natureza, não uma doutrina nem um dogma.

**MANTRA:** Sânscrito, da palavra *man*: «mente» e *tra*: «veículo.» O mantra é utilizado como uma âncora para o sistema nervoso demasiado excitado, de tal modo que pode aceder a estados mais subtis de consciência, e induzir um sono e um descanso terapêuticos.

---

Quando ensino as pessoas presencialmente, os alunos recebem o seu próprio mantra personalizado, que os ajuda a aceder ao verificável quarto estado de consciência que é diferente de estar acordado, a dormir ou a sonhar. Nesse quarto estado de consciência, estará a dar ao seu corpo um descanso que é duas a cinco vezes mais profundo do que o sono. A ciência por trás deste conceito é mais desenvolvida no capítulo 4 deste livro. Uma das principais coisas que diferenciam o nosso treino em pessoa dos zivaONLINE e da Técnica Z são os mantras — o tipo que usamos para cada treino e a duração que passa na parte da meditação. Em zivaLIVE, que é presencial, cada aluno recebe um som primordial personalizado, mas sem qualquer significado; em zivaONLINE, é-lhe ensinado um protocolo para que possa escolher o seu próprio mantra de uma lista por nós organizada; para a Técnica Z e os propósitos da aprendizagem através de um livro, iremos utilizar um mantra mais gentil, universal, para aceder a este descanso. Este descanso profundo permite-lhe sentir-se mais desperto depois. Imagine uma sesta poderosa e supercarregada sem a ressaca do sono. Em vez de precisar de uma hora e meia de olhos fechados, bastar-lhe-ão 15 minutos, com um bônus: pode fazer isto no trabalho, no comboio, ou até enquanto os

seus miúdos gritam na sala do lado. A função que o ajuda a livrar-se dos stresses antigos que tem estado a acumular na sua memória celular e genética é um «des-excitante» para o sistema nervoso. Quando «des-excita» algo, cria ordem. Quando cria ordem nas suas células, o stress pode começar a vir à tona e a desaparecer de uma maneira que permite ao seu cérebro utilizar mais do seu poder de computação para a tarefa que tem em mãos, em vez de desperdiçar essa energia a gerir velhos stresses. Esta é uma das razões pelas quais os meditadores tendem a fazer mais em menos tempo.

A técnica específica que iremos seguir em *Stresse Menos, Alcance Mais* funde práticas antigas com neurociência moderna. Existem elementos dos 3M destinados especificamente a pessoas que andam pelo mundo, perseguem os seus sonhos e cujas vidas estão longe de uma existência insular e monástica. Aquilo que está prestes a aprender é dirigido a pessoas com mentes e vidas ativas. ***O mindfulness ajuda-o a lidar com o stress no presente; a meditação ajuda-o a livrar-se do stress do passado; a manifestação ajuda-o a clarificar os seus sonhos para o futuro.***

O *mindfulness*, na sua forma atual, é um derivado de estilos de meditação originalmente concebidos para os monges. Se acha que poderá ser um monge, este livro *não* é para si. (Mas calculo que a probabilidade de desejar ser um monge seja baixa.) Os tipos monásticos contribuem para a sociedade de um modo diferente do resto da população; toda a sua vida é meditação. Isto foi uma novidade para mim quando comecei a aprender. Presumi que os monges deviam meditar num nível tão avançado que vibravam ou levitavam, mas a realidade é que se passar todo o dia num estado de meditação, pode dar-se ao luxo de uma prática mais calma. Os restantes, conhecidos na Índia como «proprietários» — ou seja, pessoas com empregos e filhos, empresas para gerir e contas

a pagar — têm menos tempo para meditar. Precisamos de uma técnica concebida para nós, que nos permita aceder a esse descanso profundo e curativo independentemente do enquadramento externo. É aqui que o mantra entra em jogo. Irá aprender um mantra universal como parte da Técnica Z; pense nele como uma âncora que o ajudará a aceder a um estado de consciência menos excitado, a chave para aceder à fonte de realização ilimitada que existe dentro de todos nós.

A Técnica Z é dirigida àqueles entre nós que são proprietários — que estão a fazer as coisas e que realizam grandes feitos no plano físico. Tal não significa que não possamos interagir com um outro plano; significa apenas que não passamos a maior parte do nosso tempo nele. Este estilo permite-nos colher o máximo de benefícios com um mínimo de esforço ou tempo. Foi concebido para pessoas com elevados desempenhos. Defino uma pessoa de elevado desempenho como alguém que quer ser melhor todos os dias — alguém que quer utilizar os seus dons para deixar o mundo melhor do que o que encontrou. Sim, alguns de nós trabalham em ambientes de elevada pressão, «elevado stress», mas todos nós queremos entrar, sair e prosseguir com a vida enquanto a vida vai melhorando.

---

**ELEVADO DESEMPENHO:** Alguém que quer ser melhor todos os dias, com a intenção de deixar o mundo melhor do que o encontrou.

---

Por fim, mergulhemos no terceiro dos 3M: manifestação. A manifestação é, simplesmente, clarificar precisamente aquilo que deseja criar na sua vida, ou preparar conscientemente uma vida de que goste. Acho absolutamente incrível

o enorme número de pessoas que não dedicam tempo algum a clarificar os seus próprios objetivos. Quando pergunto aos meus alunos como será o seu emprego de sonho, ouço-os, frequentemente, dizer que é o seu emprego *atual*. Quando pergunto às pessoas como seria a sua relação perfeita, ouço banalidades vagas acerca do respeito e do riso. Mas tal como quando fazemos um pedido num restaurante, temos de ser específicos quando convocamos os nossos sonhos.

A maioria das pessoas não reserva tempo algum a fazer saber à Natureza o que, exatamente, gostaria de criar. As ferramentas da manifestação ajudam-no a ser absolutamente claro em relação aos seus desejos para que possa começar a agir como se eles viessem a caminho. Pense nisso como fazer um pedido junto da grande empregada cósmica no grande restaurante cósmico.

---

**MANIFESTAÇÃO:** Conceber uma vida de que goste. O ato de se sentir grato pelo que tem, ao mesmo tempo que imagina os seus sonhos, como se estivessem a ocorrer agora. O processo de manifestação é múltiplo: 1. Agradeça o que tem. 2. Clarifique os seus objetivos. 3. Reserve algum tempo a imaginar um objetivo como se estivesse a acontecer neste momento. 4. Desligue-se de qualquer resultado.

Este processo tem o efeito de fechar o fosso entre os seus desejos e esses desejos tornarem-se realidade.

---

Deixe-me realçar desde já que a manifestação *não* é um «pensamento mágico». Não se trata de levar a que algo passe a existir devido aos seus desejos; tem de se levantar do sofá e agir com inspiração. A manifestação é o reconhecimento de que os pensamentos se tornam coisas. A partir do momento

em que aprende a Técnica Z, fica com uma prática diária de manifestação diretamente depois do descanso e da conexão profunda que a meditação lhe proporciona, o que corresponde a um momento poderoso para criar.

O que torna a manifestação tão eficaz imediatamente depois da meditação é o facto de a meditação o ajudar a aceder a esse verificável quarto estado de consciência, que é diferente de estar acordado, a dormir ou a sonhar. Neste quarto estado de consciência, os hemisférios direito e esquerdo do cérebro estão a trabalhar em unísono. Trata-se de um estado muito semelhante àquele em que se encontra quando adormece ou desperta. Sempre que o cérebro realiza a transição entre estar acordado e a dormir, atravessa uma curta janela deste quarto estado de consciência, que é algo a que chamo «o campo da bem-aventurança». Também lhe acederemos durante a parte da meditação da Técnica Z.

Há muito se sabe que visualizar a sua vida ideal enquanto adormece é uma boa maneira de acelerar os seus sonhos para que deem frutos. Neville Goddard escreveu acerca disto no seu livro de 1944 *Feeling Is the Secret*. O dom espantoso que dará a si mesmo graças à prática da meditação duas vezes por dia será o triplo das oportunidades para plantar estas sementes para o seu futuro.

Tal como consegue fazer alongamentos mais profundos ou mostrar uma maior flexibilidade no final do seu treino físico, altura em que os seus músculos já estão quentes e maleáveis, também a manifestação é uma ferramenta mais eficaz no final da meditação. Graças à minha experiência pessoal e à de guiar milhares de pessoas de sucesso através deste processo, concluí que a prática da meditação e da manifestação em conjunto são muito mais poderosas do que quando realizadas em separado. Por muitas horas consecutivas que passe a meditar, se nunca reservar algum tempo para ser claro em relação àquilo

que deseja, tornar-se-á muito mais difícil para a natureza servir-lhe o seu pedido. Da mesma maneira, poderá realizar centenas de quadros de visualização e pendurá-los por todo o lado em sua casa ou praticar *O Segredo* todos os dias, mas se o seu corpo e a sua mente estiverem carregados de stress, poderá não acreditar que merece penetrar no seu sonho. O truque aqui é que não recebemos aquilo que queremos na vida, recebemos aquilo que acreditamos merecer.

Existem algumas escolas de pensamento que sugerem que os seus desejos são inspirados por seres divinos — que a manifestação, na verdade, precede o desejo. Esta ideia defende que o seu impulso para algo é, na realidade, a natureza a fazê-lo saber o que já o aguarda. Sabe como consegue sentir o vento que corre na sua direção através do túnel do metro antes de ouvir o comboio que se aproxima ou de ver as suas luzes? Ou como consegue ver as nuvens cor-de-rosa e cor de laranja antes do nascer do sol sobre o horizonte pela madrugada? O desejo e a manifestação podem ser pensados como operando da mesma maneira. (Trata-se de uma ideia bastante avançada, e revisitaremos este conceito quando tiver um pouco mais de prática.)

## » A Espiral da Vergonha da Meditação

Não importa que tipo de meditação esteja a praticar. Se não tiver treino, é muito possível que se esteja a avaliar tendo por base informações erradas. A meditação é enganadoramente simples, *mas não confunda simplicidade com fraqueza*. Por maravilhoso que fosse poder dar à mente um comando para se desligar, ou para desligar os nossos aparelhos auditivos incorporados, a ideia não é essa. Não existe nenhum lugar do planeta Terra que seja absolutamente silencioso, nem mesmo

as grutas dos Himalaias. Se se sentar para meditar e um cão ladrar à distância, uma sirene gritar por perto ou a sua nádega direita ficar dormente — a sua mente registrará esses sons ou sensações, bem como todos os pensamentos e imagens que os acompanham — subitamente está numa viagem mental. (Lá se vai qualquer tentativa de atingir a unidade com o universo.) Decerto os monges jamais permitiriam que as suas mentes vagueassem para coisas tão pouco profundas quanto o irritante cão do vizinho ou um formigueiro no traseiro.

Consequentemente, considera que a meditação foi um falhanço, e mais, vê-se como alguém que falhou. Quando se voltar a sentar para meditar, estará determinado a fazer melhor, pensando: *Eu não vou pensar desta vez. Eu não vou pensar desta vez. Eu não vou pensar desta vez...* o que, claro, é pensar. Por isso termina mais uma meditação, e não só foi novamente «incapaz» de limpar a sua mente, como somou a culpa a uma segunda tentativa de meditação falhada. Cerra os dentes e prepara-se para uma terceira tentativa, desta feita numa cadeira muito maleável numa sala absolutamente à prova de som, para que não existam distrações possíveis que o impeçam de atingir o nirvana. Está tudo a correr bem; está confortável, relaxado, não corre qualquer risco de ser perturbado por um ruído exterior... e depois o seu estômago ronca. Não há problema — consegue recompor-se, apreciando o silêncio que o rodeia. Apreciando-o mesmo, mesmo. *Quer dizer, este deve ser o sítio mais silencioso onde alguma vez estive. Nem sequer consigo ouvir o som da água nos canos. Muito bem, estiveste bem em ter pago um pouco mais pelo pacote à prova de som deluxe! O tipo da loja bem que disse que valia a pena, e tinha toda a razão e... raios!* Agora está a pensar como é bom a meditar e a realizar os seus projetos de remodelação da casa, tendo saído do momento sem pensamentos da Terra do Nunca. E, mais uma vez, «falhou» na meditação.

**«Nem imagina como o stress pode estar a influenciar o seu desempenho. E nem vai acreditar no quanto mais é capaz de fazer até ter experimentado isto.»**

Dr. Mark Hyman, autor bestseller, *in* Prólogo

Com as vidas sobrecarregadas e os elevados níveis de stress a que estamos sujeitos, é normal pensarmos que, para alcançarmos melhores resultados, devemos fazer ainda mais. Mas a verdadeira mais-valia é fazer menos e tirar alguns minutos do dia para dar ao nosso corpo e mente um descanso profundo e curativo.

*Stresse Menos, Alcance Mais* propõe-lhe uma técnica que funde práticas antigas com a neurociência moderna — a Técnica Ziva —, um poderoso trio de *mindfulness*, meditação e manifestação. O *mindfulness* ajuda-o a lidar com o stress no presente; a meditação permite-lhe livrar-se dos bloqueios do passado; e a manifestação auxilia-o a clarificar os seus sonhos para o futuro.

### **Alguns benefícios desta técnica:**

- Melhora o sono • Dá mais energia
- Reforça o sistema imunitário • Diminui a ansiedade
- Aperfeiçoa a concentração e a memória

**«Conheci milhares de impulsionadores da meditação, mas Emily Fletcher destaca-se como uma estrela brilhante. Leia este livro se procura trazer a meditação para a sua vida.»**

Vishen Lakhiani, fundador e CEO da Mindvalley

 <p><b>nascente</b> o curso da sua vida</p> <p><b>20 20 editora</b></p>	<p>ISBN 978-989-668-989-6</p>  <p>9 789896 689896</p> <p>Saúde e Bem-estar</p>
--	---